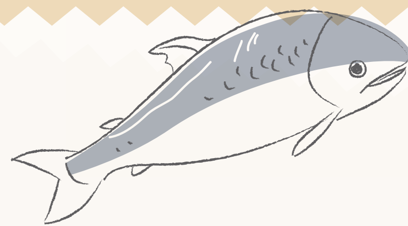
GARDEN



KUHARICA





RIBA RIBI GRIZE REP









Recepti: @kefirolicious











FISH BURGER S KRUMPIRIĆIMA I BATATOM



SASTOJCI

ZA KRUPMPIR:

400 g običnog krumpira
400 g batata
150 ml maslinovog ulja
čajna žlica soli
čajna žlica dimljene mljevene paprike



ZA POPEČKE:

1 pakiranje lososa
1 žumanjak
1 jušna žlica soka svježeg limuna
prstohvat svježeg narezanog peršina
½ čajne žlice soli
1 jušna žlica maslinovog ulja
ulje za prženje

DODACI:

jedno pakiranje bezglutenskih peciva – sadrži 4 peciva
kečap
majoneza
luk narezan na kolutiće
krastavci narezani na tanke kolutiće
zelena salata oprana
rajčica narezana na tanke kolute

PRIPREMA KRUMPIRA:

1. Ugrij pećnicu na 200°C. Krumpir i batat oguli, operi i nareži na kockice približno iste veličine.
2. Stavi ih u posudu za pečenje, dodaj ulje i začin, promiješaj ih i peci oko 30 minuta ili dok krumpiri ne dobiju zlatno žutu boju.
3. Dok se krumpiri peku, pripremi sve za popečke, a popečke peci približno vremenu kada su krumpiri gotovi kako bi se sve poslužilo toplo.





PRIPREMA BURGERA:

1. Losos i ostale sastojke za popečke pomiješaj u multipraktiku na oko 8 sekundi.
2. Pazi da smjesu ne izblendaš previše. Smjesa treba biti jednolična.
3. Vlažnim rukama oblikuj popečke. Ova količina smjese je dostatna za 4 do 6 popečaka.
4. Zagrij tavu s uljem na srednje jakoj vatri.
5. Peci popečke na ulju dok nisu pečeni s obje strane, oko 10 minuta.
6. Kolutiće luka popprži na malo ulja i na laganoj vatri dok ne postanu mekani i tamniji.
7. Na drugoj tavi ugrij bezglutenska peciva.
8. Između polovica peciva slaži popečke, umak od pomiješane dvije jušne žlice majoneze i dvije jušne žlice kečapa, luk narezan na kolutiće, tanko narezane krastavce i rajčicu.
9. Posluži uz topli krumpir i uživaj!







Bezglutenska pizza i povrtna juhica







SASTOJCI

ZA JUHU:

4 mrkve narezane na kolutiće
1 korijen peršina, uzduž prerezan na četvrtine
2 stabljike celera, narezane na kolutiće
1 luk, prerezan na četvrtine, ali četvrtine ne razdvajajte
šaka svježeg lišća peršina i celera
sol
jušna žlica maslinovog ulja

ZA PIZZU:

1 pakiranje bezglutenske mješavine brašna
umak od rajčice s bosiljkom
kapari
masline
inćuni

PRIPREMA

PRIPREMA JUHE:

1. U većoj posudi za kuhanje dodaj ulje, oprano i narezano povrće te popрži sve oko 5 minuta.
2. Dodaj vode toliko da prekrije povrće pa kuhaj dok voda ne zakuha.
3. Dodaj malo soli i još 250 ml vode, te kuhaj dok povrće nije skuhano.
4. Probaj malo juhe sa žlicom pa po potrebi dodaj još soli.
5. Kuhanu juhu poklopi i pusti da odstoji prije posluživanja.
6. Za to vrijeme napravi pizzu.





PRIPREMA PIZZE:

1. Tijesto napravi prema uputstvima s kutije.
2. Razvaljano tijesto između dva papira za pečenje, premaži s umakom od rajčice s bosiljkom.
3. Na rajčicu poslaži inćune u krug, te između njih dodaj malo kapara i par maslina.
4. Pizzu s papirom za pečenje premjesti na tavu i peci u pećnici 15 do 20 minuta ili dok rubovi pizze ne poprime tamniju boju, ovisno o jačini tvoje pećnice.







Složenac s tunom



SASTOJCI
3 konzerve tune u vodi
4 jušne žlice majoneze
2 čajne žlica senfa
1 manji ljubičasti luk ili ½ većeg, sitno narezan
300 g Gauda sira – 150 g koristi za složenac, a 150 g za posipanje
4 jušne žlice kukuruza
prstohvat svježeg peršina, sitno narezan
2 mrkve, naribane



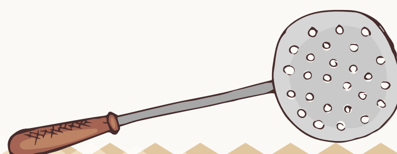
PRIPREMA

1. Zagrij pećnicu na 200 °C.
2. U zdjelu dodaj tunu bez vode pa ju usitni vilicom.
3. Dodaj majonezu, senf, luk, sir, kukuruz, peršin i mrkvu.
4. Sve dobro izmiješaj, prebaci u zdjelu za pečenje, poravnaj i posipaj s ostatkom sira.
5. Peci u zagrijanoj pećnici 15 minuta.
6. Ovaj složenac nema tjestenine pa ga možeš jesti s tortilja čipsom uz kiseli kupus.















CURRY BAKALAR BEZ GLUTENA



SASTOJCI

2 pakiranja fileta bakalara
2 srednja velika crvena luka
Komadić đumbira veličine oko 1,5 cm
4 češnja češnjaka
1 čajna žlica sjemenki kumina
3 jušne žlice ulja od sezama
½ čajne žlice sjemenki gorušice
13 listova svježeg bosiljka
3 jušne žlice paste od rajčice
½ čajne žlice mljevene kurkume
½ čajne žlice soli
4 jušne žlice mlake vode
300 ml kokosovog mlijeka
150 ml mlake vode

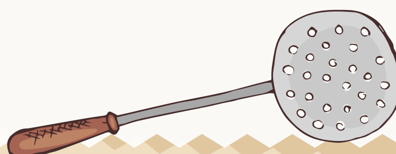
PRIPREMA

1. Samelji u glatku smjesu luk, češnjak, đumbir i kumin.
2. U dubljoj tavi na laganoj vatri zagrij ulje pa dodaj gorušicu i bosiljak. Miješaj sve oko 3 minute pa dodaj prethodno napravljenu smjesu.
3. Sve miješaj na laganoj vatri oko 7 minuta, dok smjesa ne poprimi tamniju boju.
4. Zatim dodaj pastu od rajčice, sve dobro promiješaj pa dodaj kurkumu i sol te ponovno izmiješaj.
5. Dodaj vodu pa sve prži još 2 minute, dodaj kokosovo mlijeko i vodu.
6. Izmiješaj, poklopi i pusti da kuha oko 5 minuta na laganoj vatri.
7. Dodaj bakalar narezan na manje komade, lagano sve promiješaj, poklopi i kuhaj još 10 minuta na laganoj vatri.
8. Pusti da odstoji 15 minuta prije posluživanja.
9. Posluži toplo uz kuhanu rižu.













Škampi s pestom na palenti





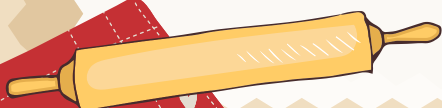
SASTOJCI
2 pakiranja škampa
1 pesto
4 jušne žlice maslinovog ulja (za škampe)
200 g palente
700 ml vode
½ čajne žlice soli
3 jušne žlice maslinovog ulja (za palentu)

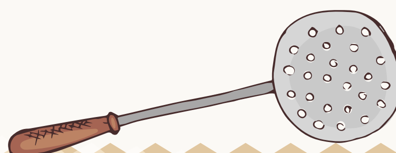


PRIPREMA
1. Škampe operi i osuši ih između papirnatih ručnika.
2. Dok se suše napravi palentu.
3. Zagrij vodu u koju si dodao sol i maslinovo ulje.
4. Dodaj palentu te miješaj do željene gustoće.
5. Poklopi lonac s palentom i stavi sa strane.
6. Zagrij malo maslinovog ulja na laganoj vatri, dodaj škampe i malo soli.
7. Peci ih oko 3 minute uz miješanje i okretanje kako bi se ispekli s obje strane.
8. Dodaj pesto, sve pomiješaj i peci uz miješanje oko pola minute.
9. Posluži odmah uz palentu.













Fileti lososa s češnjakom, maslacem i medom





SASTOJCI
1 pakiranje fileta lososa
50 g maslaca
70 g meda
4 češnja češnjaka – usitnjena
2 jušne žlice soka od svježeg limuna
1 jušna žlica naribanog svježeg đumbira
Malo svježeg peršina, sitno narezan
300 g krumpira
300 g batata
3 grančice ružmarina
sol
dimljena paprika
maslinovo ulje

PRIPREMA

1. Zagrij pećnicu na 190 °C.
2. Pripremi dvije posude koje veličinom zajedno stanu u pećnicu jedna do druge.
3. U jednu posudu za pečenje stavi papir za pečenje. Na sredinu papira stavi losos te ga malo posoli.
4. U maloj posudi na laganoj vatri otopi maslac pa dodajte med, sok limuna, češnjak, narezani peršin i đumbir.
5. Miješaj dok se sav maslac nije otopio.
6. Losos prelij s mješavinom.
7. Rubove papira sakupi i zaveži sa špagom u „vrećicu".
8. Krumpir i batat oguli i nareži na kockice približno iste veličine, oko 4 cm.
9. Stavi ih u drugu posudu za pečenje, posoli i popapri po želji pa dodaj maslinovog ulja.
10. Dobro ih izmiješaj i na krumpir dodaj grančice ružmarina.
11. U pećnici prvo peci krumpir.
12. Nakon 20 minuta dodaj posudu s lososom u papiru za pečenje.
13. Sve peci još 20 minuta ili dok krumpir nije sasvim pečen.



